



ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.

서울 종로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	최승재 님		
브 랜 드	DAEWOO	언 어	스페인어
F.MODEL	KOR-1N3H's/KOR-143H's/KOR-163H's		
B.MODEL	CHEF MEXICANO		
B U Y E R	DECOMEX 향		
COUNTRY	멕시코		
M E M O	총 37p (PDF로 받아서 표지만 수정)		
15.02.27-표지 수정 _ 신규 1p			

HORNO DE MICROONDAS

CHEF MEXICANO

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y RECETARIO



MODELOS:
KOR-1N3H* / KOR-143H* / KOR-163H*

(*) Seguido o no de las terminaciones:

B, BA, BC, G, MA, MC, SA, SR, SS, W, WC, WR, WT, R

Antes de utilizar su horno de microondas, favor de leer este manual de instrucciones.



PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA ENERGÍA DIRECTA DE LAS MICROONDAS.

- (a) No intente operar el horno con la puerta abierta, ya que la operación en tal condición puede causarle un daño muy grave debido a la exposición directa con la energía de microondas. Es importante no obstruir los orificios de sujeción de los ganchos de seguridad de la puerta.
- (b) No coloque ningún objeto entre la puerta y el gabinete tampoco permita la acumulación de grasa e impurezas en los orificios de sujeción de los seguros de la puerta.
- (c) No opere el horno en caso de estar dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre adecuadamente y que no esté floja, así mismo que las bisagras y los ganchos del seguro de la puerta no estén rotos, retorcidos o flojos. Si así fuese, acuda al centro de servicio autorizado.
- (d) El horno deberá repararse únicamente por el personal de servicio técnico capacitado.

CONTENIDO

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	2
DECLARACIÓN SOBRE INTERFERENCIA DE RADIOFRECUENCIAS DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES (SOLO EE.UU.)	3
INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA.....	3
INSTALACIÓN	4
¿QUE ES LA FUNCIÓN "ZER-ON"? (Cero consumo de energía)	5
ESPECIFICACIONES	6
DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS	7
PANEL DE CONTROL	8
PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN	9
FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL	
CAMBIANDO DE ENCENDIDO A APAGADO EL HORNO (ON & OFF)	10
AUTO DESCONGELAMIENTO	11
ALARMA	12
COCINADO RÁPIDO	12
COCINADO EN UNA ETAPA	13
COCINADO EN DOS ETAPAS	14
COCINADO DE UN TOQUE	
CHEF MEXICANO	15
RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO	16
COCCIÓN EXPRESS	19
MENOS, MAS	22
DETENER EL HORNO DE MICROONDAS MIENTRAS ESTA EN OPERACIÓN	22
AJUSTAR EL MODO "ZER-ON"(Cero consumo de energía)	22
CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS	23
ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO	24
LIMPIEZA Y CUIDADO	24
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	25
INSTRUCCIONES DE COCINADO	26
USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO	27
ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS")	27
PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS	28
¿COMO COCINAN LAS MICROONDAS?	28
TABLA DE CONVERSIONES	28
TÉCNICAS DE COCCIÓN	29
GUÍA DE DESCONGELADO	30
TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO	31
TABLA DE VEGETALES	33
RECETAS	34

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usan equipos eléctricos deben seguirse ciertas reglas básicas de seguridad, incluyendo lo siguiente:

ADVERTENCIA - Para reducir el riesgo de quemaduras, electrocución, incendio, daños a personas o exposición excesiva a la energía de microondas:

1. Lea todas las Instrucciones antes de usar el equipo.
2. Lea y siga las recomendaciones en:
"PRECAUCIONES QUE DEBEN TENERSE PARA EVITAR QUEDAR EXPUESTO A LA EXCESIVA ENERGIA DE MICROONDAS" señalado en la pág. 1.
3. Este equipo debe tener una conexión de tierra, lea las "INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA", encontradas en la pág. 3.
4. Instale o coloque este equipo de acuerdo únicamente con las instrucciones de instalación proporcionadas.
5. Algunos productos como huevos y contenedores sellados por ejemplo: frascos de vidrio cerrados pueden estallar y no deben de ser calentados en este horno.
6. Utilice este equipo sólo para el propósito por el cual fue diseñado, especificado en este manual. No use químicos corrosivos en este equipo. Este tipo de hornos ha sido diseñado exclusivamente para calentar, cocinar o descongelar alimentos. No ha sido diseñado para uso industrial o de laboratorio.
7. Como en cualquier equipo se necesita la supervisión de un adulto cuando el aparato sea utilizado por niños.
8. No opere el equipo si el cable de alimentación o la clavija están dañadas, si no trabaja adecuadamente o si ha sufrido una caída.
9. Este equipo debe ser revisado, ajustado o reparado sólo por personal del servicio técnico autorizado. Contacte al servicio técnico autorizado mas cercano para reparaciones y ajuste.
10. No bloquee o cubra las salidas de ventilación del equipo.
11. No almacene este equipo en el exterior. No use el equipo cerca del agua - por ejemplo, cerca de un lavaplatos, en un sótano húmedo, cerca de una piscina o de algun lugar semejante.
12. No sumerja el cable de alimentación o la clavija, en agua.
13. Mantenga el cable de alimentación lejos de superficies calientes.
14. No deje el cable de alimentación colgado sobre el borde de una mesa.
15. En los dos casos:
 - a) Cuando limpie la superficie o la puerta del equipo que hace contacto al cerrar la puerta, use solamente jabon suave, sin abrasivos, aplicados con una esponja o paño suave.
 - b) Cuando las instrucciones de limpieza esten por separado.
Vea las instrucciones de limpieza incluidas.
16. Para reducir el riesgo de fuego en el interior del horno:
 - a) No recaliente la comida. Ponga especial atención en el equipo, al usar papel, plastico u otro material combustible en el interior para facilitar el cocinado.
 - b) Retire las ataduras de alambre de las bolsas de introducirlas en el horno.
 - c) Si el material dentro del horno se comienza a encender, mantenga la puerta cerrada, apague el horno y desconecte el cable de alimentación o retire la alimentación desde el panel de fusibles.
 - d) No use la cavidad para almacenar objetos. No deje productos de papel, utensilios de cocina o alimentos en la cavidad cuando no este en uso.
17. Líquidos como agua, café o té, son capaces de ser calentados hasta punto de hervir sin aparentarlo, esto debido a la tensión del líquido.
El burbujeo es visible cuando el contenedor es retirado del horno de microondas.
ESTO PUEDE RESULTAR EN LÍQUIDOS MUY MUY CALIENTES CUANDO SE INTRODUCE UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL LÍQUIDO.
Para reducir el riesgo de daño a una persona:
 - a) No sobrecaliente el líquido.
 - b) Remueva el líquido antes y durante el calentamiento.
 - c) No utilice directamente contenedores con cuellos estrechos.
 - d) Después de calentar, mantenga el contenedor en reposo dentro del microondas por un instante antes de retirarlo del horno.
 - e) Utilice extremo cuidado inserte una cuchara u otro utensilio en el contenedor.
18. No use el horno de microondas para calentar químicos corrosivos (sulfatos o cloratos).
El vapor de los químicos pueden entrar en contacto con los seguros y resortes de seguridad, dañándolos de forma permanente.
19. Mantenga la cubierta del horno limpia todo el tiempo.
Limpie el interior del horno con un paño suave y limpio después de cada uso. Si deja grasa en cualquier parte de la cavidad podría sobrecalentarse, humear o causar fuego cuando use de nuevo el horno.
20. Nunca caliente aceites o grasa para freír, usted no controla la temperatura y hacer esto puede causar un sobrecalentamiento o fuego.
21. No opere el horno si el plato de cristal no esta en su lugar. Asegúrese que este colocado correctamente.

CONSERVE ESTE MANUAL DE USUARIO

DECLARACION SOBRE INTERFERENCIA DE RADIOFRECUENCIAS DE LA COMISION FEDERAL DE COMUNICACIONES (SOLO EE.UU.)

ADVERTENCIA:

Este equipo genera y utiliza energía de frecuencia ISM, por lo que si no es instalado y utilizado apropiadamente, conforme a las instrucciones del fabricante, podría causar interferencia en la recepción de la radio y televisión. Este producto ha sido clasificado y probado; encontrándose que satisface los términos para un equipo ISM, según la sección 18 del reglamento FCC, que está planteada para ofrecer protección apropiada contra aquella interferencia en instalaciones residenciales.

No obstante, no se garantiza que la interferencia no llegue a ocurrir en alguna instalación en particular.

Si este equipo ocasiona interferencia en la recepción de radio o televisión, la cual puede suceder al momento de encender o apagar el equipo, entonces será preciso que el usuario intente corregir dicha interferencia mediante alguna de las siguientes indicaciones:

- Reoriente la antena de recepción de radio o televisión.
- Reubique el horno de microondas con respecto al receptor.
- Aleje el horno de microondas del equipo receptor.
- Conecte el horno de microondas en una toma de corriente diferente, de forma que el horno de microondas y el receptor se alimenten de distintos circuitos eléctricos.

EL FABRICANTE no es responsable por cualquier interferencia de radio o TV causada por una MODIFICACION NO AUTORIZADA al horno de microondas. Es responsabilidad del usuario corregir dicha interferencia.

INSTRUCCIONES DE CONEXION A TIERRA

Este equipo debe de estar conectado a tierra; ya que en caso de un corto circuito, el cable a tierra reduce el riesgo de sufrir una descarga eléctrica al proporcionar una trayectoria de escape a la corriente eléctrica. Por lo tanto este aparato está equipado con una clavija polarizada que contiene una terminal para la conexión a tierra, la cual debe de conectarse a un contacto que esté propiamente instalado y conectado a tierra.

ADVERTENCIA:

La conexión inapropiada a tierra puede ser un factor de riesgo de sufrir una descarga eléctrica.

Consulte a un electricista calificado o al personal de servicio, si las instrucciones de instalación no son completamente entendibles o si existe alguna duda de que el equipo esté conectado adecuadamente a tierra, cuide también:

- (1) Si es necesario utilizar una extensión de corriente, entonces use únicamente extensiones de tres cables, con clavija polarizada con contacto a tierra, y que a su vez el contacto de la extensión se ajuste a la clavija del equipo. La capacidad eléctrica de la extensión debe de ser cuando menos de la misma que la del cable del horno.
- (2) No use una extensión de corriente si el cable suministrado es muy corto, solicite a un electricista que instale un contacto cerca del equipo.

ADVERTENCIA:

No corte o remueva la tercera pata en la clavija del cable de alimentación por ninguna circunstancia.

INSTALACIÓN

1. Examine el horno después de abrirlo.

Revise que no esté dañado, no tenga abolladuras, que la puerta esté alineada y que la cavidad no esté rayada o abollada. Si existe algún desperfecto visible, NO INSTALE EL HORNO y notifíquelo inmediatamente a su vendedor.

2. Superficie regular y estable.

Coloque el microondas sobre una superficie plana y estable.

3. Ventilación.

No obstruya las rejillas de ventilación. Si estas son bloqueadas durante la operación, el horno se puede calentar excesivamente y eventualmente tener alguna falla.

Para proporcionarle la adecuada ventilación, mantenga como mínimo 7 cm de espacio entre cualquier costado del horno y el lugar en donde va a instalarse.

4. Manténgalo alejado de equipos de radio y televisión.

Una mala recepción de televisión e interferencia en la radio pueden presentarse si el horno está colocado cerca de la TV, radio, antena, etc.,

Mantenga alejado el horno de microondas de estos equipos lo más que se pueda.

5. Manténgalo alejado de equipos generadores de calor y de llaves de agua.

No coloque el equipo en lugares calurosos y húmedos, para prevenir el riesgo de incendio o de sufrir una descarga eléctrica. Asimismo no lo instale cerca de la tarja.

6. Suministro de Energía - Revise el voltaje de su domicilio.

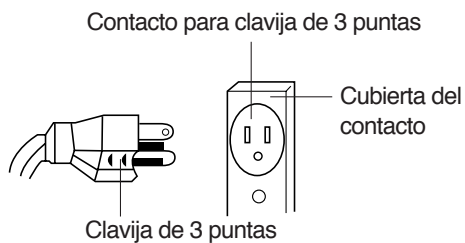
Este horno de microondas requiere una corriente aproximada de 127V~ 60 Hz (depende del modelo) y con contacto polarizado con conexión a tierra. Este horno tiene suministrado un cable de corriente corto; esto es con la intención de prevenir el riesgo de llegar a enredarse o tropezar con él. Se puede llegar a utilizar juegos de cable más largos o extensiones de corriente, siempre y cuando se tenga el debido cuidado en su uso.

Si se utiliza un cable largo o una extensión, entonces el rango eléctrico del cable (calibre) o de la extensión debe de ser por lo menos del mismo tipo que el usado en el horno.

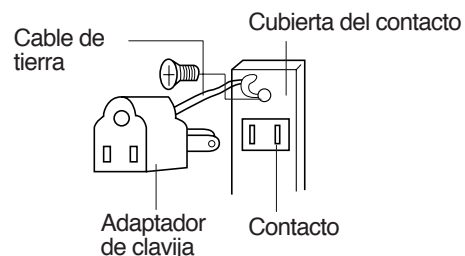
El cable de extensión debe de ser del tipo de 3 conductores. El cable largo debe de acomodarse de forma que no se pueda producir un accidente, debido al tropezar o enredarse con él y a su vez de no quedar al alcance de los niños.

7. El espacio mínimo necesario que debe haber sobre la parte superior del horno es de 10 cm.

Cuando use clavija de 3 puntas



Cuando utilice un adaptador de clavija, asegúrese de que el contacto esté debidamente conectado a tierra.



"EL REGLAMENTO ELECTRICICO CANADIENSE NO PERMITE EL USO DE ADAPTADORES DE TIERRA"

¿Que es la función “ZER-ON”? (Cero consumo de energía)

La energía en espera, es la energía eléctrica consumida por los componentes eléctricos del equipo cuando un producto esta conectado al suministro eléctrico, sin operar.

La función “ZER-ON” (Cero consumo de energía), reduce el consumo de energía en espera.

Este horno de microondas puede ahorrar energía en modo de espera mediante la función “ZER-ON”. Conecte el horno de microondas al suministro eléctrico, presione y mantenga presionado el botón **ZerON** hasta que la pantalla se encienda.

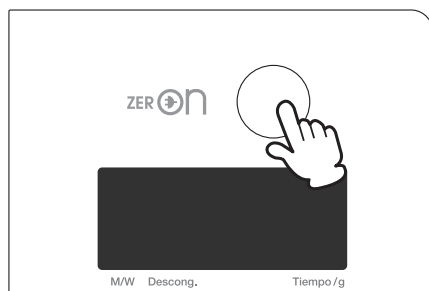
El horno entrará en modo de espera automáticamente después de 10 minutos si no es utilizado en este lapso de tiempo o presione y mantenga presionado el botón **Parar/Borrar** hasta que la pantalla se apague.

Presione y mantenga presionado el botón **ZerON** una vez más hasta que la pantalla se vuelva a encender y se escuche un beep. Así usted podrá volver a utilizar el horno .

Si usted conecta el horno al suministro eléctrico, el horno estará en modo de ahorro en modo de espera. La pantalla no mostrará nada.

Para cancelar el modo de ahorro en modo de espera, presione y mantenga presionado el botón **ZerON** hasta que la pantalla se encienda y escuche un beep.

(Debido a que el horno es apagado automáticamente después de 10 minutos sin uso la pantalla no muestra nada.)



Para cancelar el modo de ahorro en modo de espera.
(El horno es encendido.)

ESPECIFICACIONES

MODELO	KOR-1N3H*	KOR-143H*	KOR-163H*
ALIMENTACIÓN	127V~ 60Hz	127V~ 60Hz	127V~ 60Hz
CONSUMO DE POTENCIA	1500W	1500W	1400W
POTENCIA DE SALIDA	1000W	1000W	1000W
FRECUENCIA	2450MHz	2450MHz	2450MHz
DIMENSIONES EXTERNAS (An x Al x Fnd)	515 x 304 x 376 mm (20,3 x 12 x 14,8 pulg)	541 x 314 x 409 mm (21,3 x 12,4 x 16,1 pulg)	589 x 339 x 460 mm (23,2 x 13,3 x 18,1 pulg)
DIMENSIONES DE CAVIDAD (An x Al x Fnd)	356 x 239 x 359 mm (14 x 9,4 x 14,1 pulg)	390 x 253 x 391 mm (15,3 x 9,9 x 15,4 pulg)	399 x 263 x 426 mm (15,7x 10,4 x 16,8 pulg)
VOLUMEN DE CAVIDAD (aprox.)	31,14 dm ³ (1,1 pies cúbico)	39,64 dm ³ (1,4 pies cúbico)	45,30 dm ³ (1,6 pies cúbico)
PESO (aprox.)	13kg (28,66lb)	14,3kg (31,5lb)	17,5kg (28,5lb)
TIMER	59 min 99 seg	59 min 99 seg	59 min 99 seg
NIVELES DE POTENCIA	10 Niveles	10 Niveles	10 Niveles

Nota: Las especificaciones pueden variar sin previo aviso para mejoras del equipo.

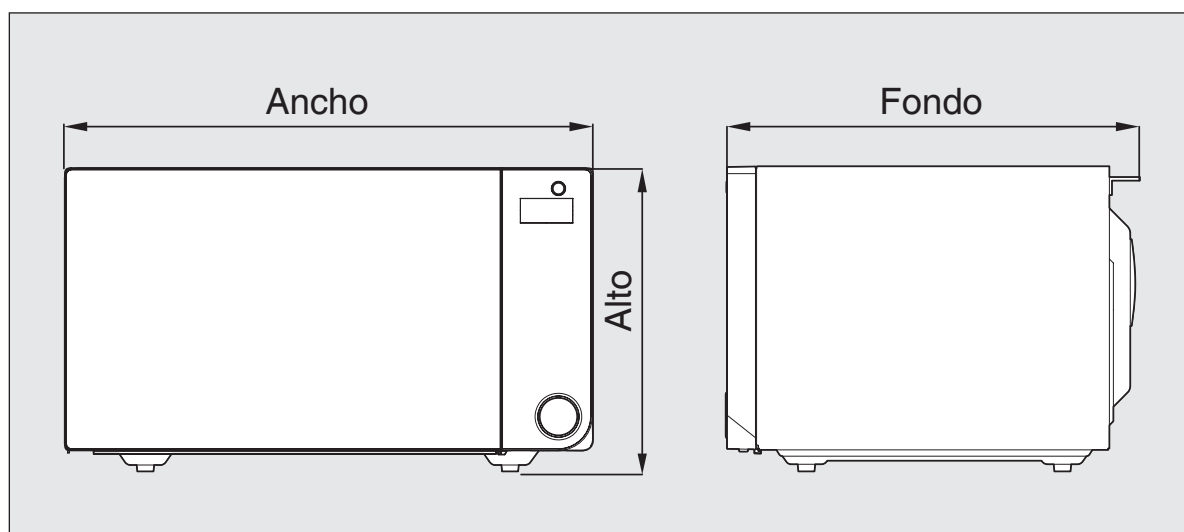
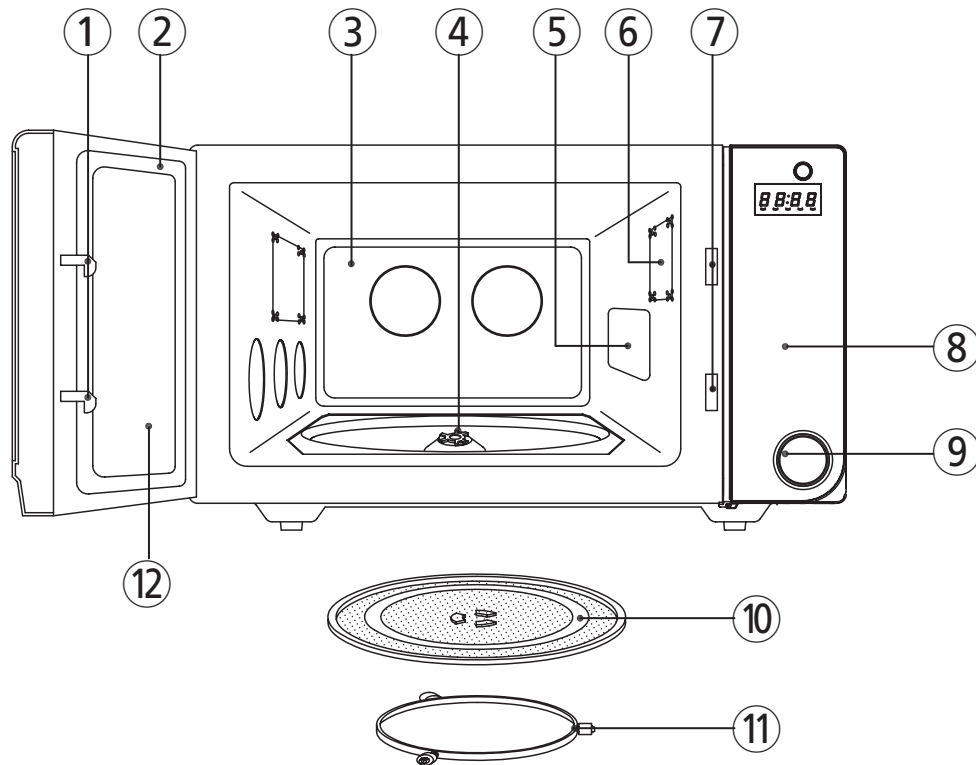


DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



1 Ganchos de puerta .- Cuando la puerta está cerrada los ganchos se activan automáticamente. Si la puerta es abierta durante el cocinado, el magnetrón se detendrá inmediatamente.

2 Sellos de la puerta .- El sello de la puerta previene la fuga de las microondas del interior del horno.

3 Cavity del horno

4 Acoplador .- Se fija en el eje que está en el centro de la cavity del horno. Debe permanecer en el horno para cualquier cocinado.

5 Cubierta protectora .- Protege la salida de las microondas del derrame de los alimentos al cocinarlos.

6 Lámpara del horno .- Se enciende automáticamente durante el funcionamiento del horno.

7 Sistema de seguridad

8 Panel de control

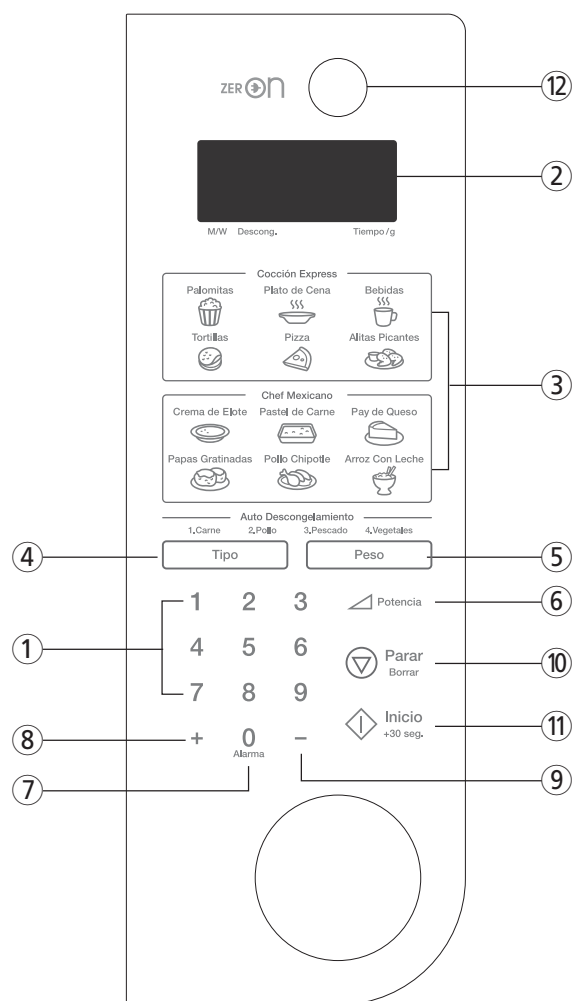
9 Botón para abrir el horno.- Presione este botón para abrir el horno.

10 Plato de cristal .- Fabricado de cristal especial resistente al calor. El plato debe estar siempre en la posición correcta antes de cocinar. No cocine alimentos directamente sobre el plato.

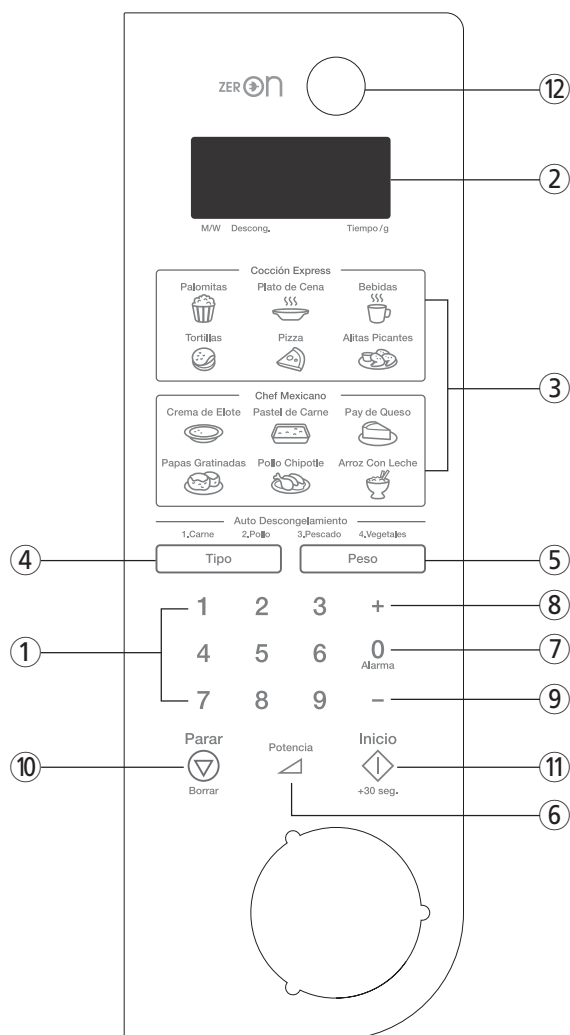
11 Aro giratorio .- El aro giratorio siempre debe ser usado junto con el plato de cristal para el cocinado.

12 Ventanilla de la puerta .- Permite ver los alimentos. Esta pantalla está diseñada para el paso de la luz pero no de las microondas.

PANEL DE CONTROL



KOR - 1N3H*



KOR-143H* / KOR-163H*

- 1 Botones numéricos** .- Use para ajustar el tiempo de cocinado.
- 2 Pantalla** .- Muestra el tiempo de cocinado, nivel de potencia e indicadores.
- 3 Cocinado de un toque** .- Use para cocinar cantidades específicas de alimento.
- 4 Auto Descongelamiento por TIPO** .- Use para seleccionar un tipo de descongelado del menú de descongelamiento.
- 5 Auto Descongelamiento por PESO** .- Use para seleccionar un peso de descongelado del menú de descongelamiento.
- 6 Potencia** .- Use para ajustar el nivel de potencia para el cocinado.
- 7 Alarma** .- Use como un temporizador de minutos.
- 8 Mas** .- Use para agregar tiempo al cocinado.
- 9 Menos** .- Use para reducir tiempo al cocinado.
- 10 Para/Borrar** .- Use para detener la operación del horno o borrar la información del cocinado.
- 11 Inicio / +30seg** .- Use para iniciar la operación del horno y también para ajustar el tiempo de recalentado.
- 12 ZerON** .- Use para cambiar la energía de encendido del horno.

PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN

Esta sección muestra información importante sobre el manejo del horno:

1. Conecte el horno a la toma eléctrica de 127V~ 60 Hz.
2. Después de colocar los alimentos en un recipiente adecuado para microondas, abra la puerta y colóquelo en el plato de cristal. El plato de cristal y el aro giratorio deben estar siempre colocados durante el cocinado.
3. Cierre la puerta. Asegúrese que este firmemente cerrado.
- 1 La luz interior se enciende solamente cuando el horno de microondas está en operación.
- 2 La puerta puede abrirse en cualquier momento aún cuando el horno esté en operación; para hacerlo oprima el botón de apertura del panel. El horno se detendrá automáticamente.
- 3 Cada vez que presione un botón, se escuchará un BEEP cuando el horno reconozca una función.
- 4 El horno cocina automáticamente en potencia máxima, a menos que se indique algún nivel de potencia inferior.
- 5 La pantalla no mostrará nada cuando el horno este conectado, mantenga presionado el botón ZerON hasta que se encienda la pantalla y se escuche un beep.
- 6 La pantalla mostrará "0" cuando el tiempo de cocinado haya terminado.
- 7 Cuando se presiona el botón Parar/Borrar durante la operación del horno, el horno detendrá el cocinado y toda la información se conservará. Para borrar toda la información, presione el botón Parar/Borrar una vez más. Si la puerta del horno es abierta durante la operación del horno, toda la información se conservará.
- 8 Si se presiona el botón Inicio/+30seg y el horno no opera, revise que en el área entre la puerta y los sellos de la puerta no exista alguna obstrucción y asegúrese que la puerta cierre firmemente. El horno no iniciará el cocinado hasta que la puerta este cerrada correctamente o hasta que se reinicie el programa de cocinado.

Asegúrese que el horno se encuentre instalado correctamente y que se encuentre conectado al suministro eléctrico.

TABLA DE POTENCIAS

- El nivel de potencia se ajusta por medio del botón de POTENCIA.
- La siguiente tabla muestra la indicación en la pantalla y su respectivo nivel y porcentaje de potencia.

Oprimir el botón de POTENCIA	Nivel de Potencia (Indicado en pantalla)	Porcentaje aproximado de Potencia
Una vez	P-HI	100%
Dos veces	P-90	90%
3 veces	P-80	80%
4 veces	P-70	70%
5 veces	P-60	60%
6 veces	P-50	50%
7 veces	P-40	40%
8 veces	P-30	30%
9 veces	P-20	20%
10 veces	P-10	10%
11 veces	P-00	0%

FUNCIONES DEL PANEL DE CONTROL

CAMBIANDO DE ENCENDIDO A APAGADO EL HORNO (ON & OFF)

Cuando el horno se conecta por primera vez a la toma eléctrica, la pantalla no muestra nada.

ZERON



1. Presione y mantenga presionado el botón ZerON hasta que la pantalla se encienda y se escuche un beep.
La alimentación del horno se enciende.

Parar



Borrar

2. Presione y mantenga presionado el botón Parar/Borrar hasta que la pantalla se apague.
La alimentación del horno se apagará.

NOTA : Si la energía eléctrica es suspendida, la pantalla se apagará hasta que la energía eléctrica regrese, presione y mantenga presionado el botón **ZerON** hasta que la pantalla se encienda y escuche un beep. El horno se apagará automáticamente después de 10 minutos si no se usa.

AUTO DESCONGELAMIENTO

La función Auto Descongelamiento permite descongelar los alimentos de forma sencilla, eliminando suposiciones en el tiempo de descongelado. Siga los siguientes pasos para el descongelamiento.



1.- Presione el botón **Tipo** repetidamente para seleccionar el menú de descongelado. (Consulte la tabla de **AUTO DESCONGELAMIENTO**)

La pantalla mostrará la opción que usted presione. El indicador **Descong.** parpadeará.



2.- Presione el botón **Peso** repetidamente para ajustar el peso de los alimentos. (Consulte la tabla de **AUTO DESCONGELAMIENTO**)

La pantalla mostrará lo que usted ingreso. Los indicadores **Descong.** y **Tiempo/g** parpadearán.

Inicio



+30 seg.

3.- Presione el botón **Inicio/+30seg**

El **AUTO DESCONGELAMIENTO** comenzará

* TABLA DE AUTO DESCONGELAMIENTO

Presione botón Tipo	Tipo	Pantalla	Presione botón Peso	Peso	Pantalla
Una vez	Carne	dE-1	Una vez	500g	500
			2 veces	800g	800
			3 veces	1000g	1000
			4 veces	1200g	1200
2 veces	Pollo	dE-2	Una vez	500g	500
			2 veces	800g	800
			3 veces	1000g	1000
			4 veces	1200g	1200
			5 veces	1500g	1500
3 veces	Pescado	dE-3	Una vez	300g	300
			2 veces	500g	500
			3 veces	800g	800
			4 veces	1000g	1000
4 veces	Vegetales	dE-4	Una vez	100g	100
			2 veces	200g	200
			3 veces	300g	300
			4 veces	400g	400
			5 veces	500g	500

El tiempo de descongelado se determina automáticamente por el peso seleccionado. Cuando usted presione el botón **Inicio/+30seg**, el indicador **Tiempo/g** se apagará y el indicador **Descong.** parpadeará y el tiempo en cuenta regresiva se mostrará en pantalla. El horno emitirá beeps durante el ciclo de descongelado para indicar que los alimentos necesitan ser volteados o reacomodados. Cuando el tiempo de descongelado termine, usted escuchará 3 beeps.

ALARMA

Esta función, opera como un temporizador y puede ser usado en modo de espera cuando el horno no esta en uso.



1. Presione y mantenga presionado el botón **Alarma** por 3 segundos.

En pantalla se mostrará "--:--".
El indicador **Tiempo/g** se encenderá.

2. Ingrese el tiempo que desee en cuenta regresiva.

La pantalla mostrará lo que ingreso.



3. Presione el botón **Inicio/+30seg** para iniciar.

NOTA : El tiempo máximo del temporizador es de 59 minutos 99 segundos (59:99).

Cuando termine el tiempo, el horno emitirá un beep.

COCINADO RÁPIDO

La función de **COCINADO RÁPIDO** le permite recalentar por 30 segundos a 100% (max. potencia) simplemente tocando el botón **Inicio/+30seg**.

Presionando repetidamente el botón **Inicio/+30seg** usted puede extender el tiempo de recalentado hasta 5 minutos en incrementos de 30 segundos.



1. Presione el botón **Inicio/+30seg**. Cuando presione el botón **Inicio/+30seg** en pantalla se mostrará ":30".
El horno comenzará a recalentar.

COCINADO EN UNA ETAPA



X 6

1. Presione el botón **POTENCIA**.
(Seleccione el nivel de potencia que desee)

El indicador **M/W** se enciende y en pantalla se muestra "**P-HI**".
La pantalla mostrará lo que presiono.
Este ejemplo muestra un nivel de potencia 5.

Nota : Si se omite el paso 1, el horno cocinará a máxima potencia.

2. Presione los botones numéricos para el tiempo de cocinado.

La pantalla mostrará lo que presiono.

Nota : Su horno puede ser programado hasta 59 minutos 99 segundos. (59 : 99)

3. Presione el botón **Inicio/+30seg**.

Cuando usted presione el botón **Inicio/+30seg**, el indicador **M/W** comienza a parpadear para indicar que el horno está cocinando. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo, indicando el tiempo faltante de cocinado. Cuando el tiempo de cocinado termine, usted escuchará 3 beeps.

NOTA: Usando un nivel de potencia bajo aumenta el tiempo de cocinado, esto se recomienda para alimentos como quesos leche así como para el cocinado lento de carne.

COCINADO EN DOS ETAPAS

Todas las recetas requieren que los alimentos congelados sean descongelados antes de cocinarlos. Este horno puede programarse para descongelar automáticamente alimentos antes de cocinarlos.

	1. Presione el botón Tipo repetidamente para seleccionar el menú de descongelamiento.	La pantalla mostrará lo que usted presiono. El indicador Descong. se encenderá.
	2. Presione el botón Peso repetidamente para ajustar la cantidad de alimento.	La pantalla mostrará lo que usted ingreso. Los indicadores Descong. y Tiempo/g se encenderán.
Potencia 	X 6 3. Presione el botón Potencia . (Seleccione el nivel de potencia deseado.)	El indicador M/W se encenderá y se mostrará "P-HI". La pantalla mostrará lo que usted presiono. Este ejemplo muestra un nivel de potencia 5.
Inicio  +30 seg.	4. Presione los botones numéricos para ingresar el tiempo de cocinado deseado. 5. Presione el botón Inicio/+30 seg.	

Cuando presione el botón **Inicio/+30seg**, los indicadores **Descong.** y **M/W** se encenderán para confirmar el nivel de potencia seleccionado. El indicador **Descong.** comenzará a parpadear para indicar que el horno se encuentra en modo de **DESCONGELAMIENTO**. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo restante del modo de **DESCONGELAMIENTO**. Cuando el horno emita un beep, gire, voltee o reacomode los alimentos. Al finalizar el modo de **DESCONGELAMIENTO**, el horno emitirá un beep y comenzará el cocinado **M/W**. El indicador **Descong.** se apagará y el indicador **M/W** comenzará a parpadear. La pantalla mostrará en cuenta regresiva el tiempo restante del modo de cocinado **M/W**. Cuando el tiempo de cocinado **M/W** termine, usted escuchará 3 beeps.

COCINADO DE UN TOQUE - CHEF MEXICANO

El cocinado de un toque le permite cocinar alguno de sus alimentos favoritos con solo presionar un botón.

Crema de Elote



1. Presione el botón **Crema de Elote** para 1 porción.

Cuando presione el botón **Crema de Elote** una vez, se mostrará **"CrE"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

Pastel de Carne



1. Presione el botón **Pastel de Carne** para 1 porción.

Cuando presione el botón **Pastel de Carne** una vez, se mostrará **"PAS"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

Pay de Queso



1. Presione el botón **Pay de Queso** para 1 porción.

Cuando presione el botón **Pay de Queso** una vez, se mostrará **"PAY"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

Papas Gratinadas



1. Presione el botón **Papas Gratinada** para 1 porción.

Cuando presione el botón **Papas Gratinadas** una vez, se mostrará **"PAP"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

Pollo Chipotle



1. Presione el botón **Pollo Chipotle** para 1 porción

Cuando presione el botón **Pollo Chipotle** una vez, se mostrará **"POL"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

Arroz Con Leche



1. Presione el botón **Arroz Con Leche** para 1 porción.

Cuando presione el botón **Arroz Con Leche** una vez, se mostrará **"LEC"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO

CREMA DE ELOTE	
Ingredientes: • 30g de mantequilla • 40g de cebolla picada • 1 diente de ajo picado • 250ml de agua • 750g de granos de elote • 350ml de leche evaporada • 1 cda de caldo de pollo en polvo • Galletas para sopa Utensilios de cocina: Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L .	Procedimiento : 1. Colocar en el refractario la mantequilla, cebolla y ajo. 2. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 3. Presionar el botón "CREMA DE ELOTE". 4. Retirar el refractario después de transcurrido un tiempo de cocción; el horno emitirá un beep. 5. Colocar en una licuadora los granos de elote, agua, leche evaporada, caldo de pollo en polvo y licúe. 6. Escurre la mezcla para la sopa. 7. En el refractario que tiene la mantequilla, la cebolla y el ajo, vaciar la mezcla para la sopa. 8. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 9. Presionar el botón "Inicio/+30seg". 10. Al terminar el tiempo de cocción, servir en plato soper y agregar galletas para sopa.
PAPAS GRATINADAS	
Ingredientes: • 4 papas grandes (200 a 250g x pza) • 750ml de agua • 1/2 taza de queso cheddar finamente picado • 150g de queso suizo • 200g de jamón de pierna • 1/2 cda de mantequilla • 1/4 de cebolla finamente picada • Perejil picado, sal, pimienta al gusto Utensilios de cocina: Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L .	Procedimiento : 1. En el refractario colocar las papas con el agua. 2. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario al horno. 3. Cocinar en microondas de 15 a 20 minutos a potencia máxima, dependiendo del tamaño de las papas. 4. Al finalizar el tiempo de cocción, retirar el refractario, tirar el agua y cortar las papas a la mitad retirando centro sin romper la cáscara; después coloquelas en el refractario. 5. Mezclar el centro de las papas, con el queso cheddar, jamón, mantequilla, cebolla, perejil. Condimentar con sal y pimienta al gusto. 6. Rellenar los cascarones de papa con la mezcla y colocar una rebanada de queso suizo encima. 7. Colocar las papas listas con el relleno en el plato y meter al horno. 8. Presione el botón "PAPAS GRATINADAS".
PASTEL DE CARNE	
Ingredientes: • 600g de carne molida tipo sirlón • 50g de cebolla mediana picada finamente • Un puño de arroz precocido • 2 dientes de ajos picados • 150g tocino picado • 50g de pate • 100g de champiñones picados • 150g de zanahorias picadas • 1 cda de salsa maggi o salsa de soya • Sal, pimienta blanca y sazónador de carne al gusto Utensilios de cocina: Refractario de forma cuadrado para hornos de microondas de tamaño 20X20cm (8X8") / 1,9L.	Procedimiento : 1. En el refractario colocar todos los ingredientes y condimentar. 2. Mezclar todos los ingredientes hasta hacer una masa y expandirla de una manera uniforme en el refractario cuadrado. 3. Tapar el refractario con plástico adherible y hacer orificios. 4. Meter el refractario al horno y presionar el botón "PASTEL DE CARNE". Consejo: Para obtener mejor forma del pastel, repartir la masa de una manera uniforme, donde el centro este un poco mas bajo que los costados

RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO

POLLO CHIPOTLE	
Ingredientes: • 500g de pechuga de pollo sin hueso • 190ml de leche evaporada • 250ml de crema ácida • 80g de chiles chipotles en lata • 100g de queso crema • 1 cda de caldo de pollo en polvo • Sal, comino y pimienta al gusto. Utensilios de cocina: Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L .	Procedimiento: 1. Colocar en la licuadora todos los ingredientes preparados excepto la pechuga de pollo, y licúe. 2. Cortar la pechuga de pollo en 4 partes para después cada una cortarla en tiras delgadas. 3. En el refractario, colocar las tiras de pollo y agregar la mezcla que se preparo en la licuadora. 4. Tapar el refractario con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario al horno y presionar la función "POLLO EN CHIPOTLE". 5. Para mejores resultados, presione el botón Parar/Borrar a mitad de tiempo de cocción, retirar el refractario y revuelva la mezcla. 6. Tapar de nuevo el refractario con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario nuevamente al horno, presione el botón Inicio/+30seg y esperar hasta el termino del tiempo programado. Consejo: Se recomienda descongelar los alimentos en recipientes delgados de vidrio.
ARROZ CON LECHE	
Ingredientes: • 100g de arroz precocido • 500ml de agua • 350ml de leche evaporada • 150ml de leche condensada • Raja de canela una pieza • Una cda de vainilla • Pasas, nuez picada, canela en polvo al gusto Utensilios de cocina: Refractario de tipo bold para hornos de microondas de tamaño 2,5L .	Procedimiento: 1. En el refractario colocar el arroz con el agua. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. 2. Meter el refractario al horno y presionar el botón "ARROZ CON LECHE". 3. Retirar el refractario después de transcurrido un tiempo de cocción; el horno emitirá un beep y escurra el arroz. 4. Colocar el arroz cocido junto con la leche evaporada, leche condensada, raja de canela, pasas, vainilla y mezclar. 5. Tapar con plástico adherible, hacer orificios y meter el refractario nuevamente al horno. 6. Presionar el botón "Inicio/+30seg". 7. Retirar el refractario y decorar con canela en polvo. Consejo: Se recomienda dejar reposar al arroz en agua tibia por 1 hr. Antes de empezar a cocinar. Se recomienda revisar la coccion para evitar derrames.

RECETARIO - MENÚS CHEF MEXICANO

PAY DE QUESO	
Ingredientes: • 150g de galletas Marías (1paquete aprox.) • 100g de mantequilla derretida • 380g de queso crema • 2 huevos • 7g de grenetina disuelta • 150ml de leche condensada • 90ml de leche evaporada • 1 cda de vainilla • Harina de trigo (para espolvorear el refractario) • Mermelada de zarzamora al gusto • zarzamoras para decorar Utensilios de cocina: Refractario para hacer masa. Refractario para hornos de microondas de tipo redondo (diámetro 24cm aprox.).	Procedimiento: 1. Triturar las galletas en licuadora hasta obtener una masa uniforme. 2. En un refractario vaciar la mantequilla derretida junto con las galletas molidas para formar una masa uniforme. 3. Untar un poco de mantequilla en el refractario redondo y espolvorear con harina; vaciar la masa obtenida y expandir en toda la base del refractario. 4. Licuar el queso crema, los huevos, la grenetina, leche condensada, leche evaporada y la vainilla. Vaciar la mezcla obtenida en el refractario sobre la masa de galleta. 5. Tapar con plástico adherible y hacer orificios. Meter el refractario al horno. 6. Presionar el botón "PAY DE QUESO". 7. Retire el refractario y enfriarlo en el refrigerador. Untar mermelada sobre el pay y decorar con zarzamoras.

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS

El cocinado de un toque le permite cocinar alguno de sus alimentos favoritos con solo presionar un botón. Para aumentar la cantidad, presione el botón de su elección hasta que el número en pantalla sea de la cantidad que usted desea.

Palomitas



1. Presione el botón de **Palomitas** una vez para 85g ó dos veces para 45g de palomitas.

El indicador **Tiempo/g** se encenderá y se mostrará **"85"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Palomitas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Palomitas	85g	85
Dos veces	Palomitas	45g	45

- NOTA:**
1. Use paquetes de palomitas especiales para microondas.
 2. Coloque el paquete de palomitas según las instrucciones del fabricante.
 3. Prepare un paquete de palomitas a la vez.
 4. Después de preparar, abra el empaque con cuidado las palomitas y el vapor están muy calientes.
 5. No recaliente el maíz sobrante, ni use la misma bolsa.
 6. No deje que el horno funcione sin supervisión.

PRECAUCIÓN: Si el paquete de palomitas es de un peso diferente al programado en la opción, entonces no use el botón de **Palomitas**. Siga las instrucciones del fabricante.

Plato de Cena



1. Presione el botón de **Plato de Cena** una vez para 1 porción de arroz o dos veces para una porción de Sopa/Pastas ó 3 veces para una porción de Guisados.

Cuando usted presione **Plato de Cena** una vez, se mostrará **"Arr"**. Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Plato de Cena

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Arroz	1 porción	Arr
Dos veces	Sopa/Pastas	1 porción	SOP
3 veces	Guisados	1 porción	gUIS

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS



1. Presione el botón de **Bebidas** una vez para 1 taza ó dos veces para 2 tazas.

Cuando usted presione **Bebidas** una vez, se mostrará “1” Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Bebidas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Bebidas	1 taza	1
Dos veces	Bebidas	2 tazas	2



1. Presione el botón de **Tortillas** una vez para 10 tortillas ó dos veces para 15 tortillas.

Cuando usted presione **Tortillas** una vez, se mostrará “10” Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Tortillas

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Tortillas	10 tortillas	10
Dos veces	Tortillas	15 tortillas	15

COCINADO DE UN TOQUE - COCCIÓN EXPRESS

Pizza



1. Presione el botón de **Pizza** una vez para 1 rebanada de pizza ó dos veces para 2 rebanadas ó 3 veces para 3 rebanadas de pizza.

Cuando usted presione **Pizza** una vez, se mostrará “1” Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Pizza

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Pizza	1 rebanada	1
Dos veces	Pizza	2 rebanadas	2
3 veces	Pizza	3 rebanadas	3

NOTA: 1. Coloque sólo una pizza congelada a la vez.
 2. Cocine sólo pizzas congeladas elaboradas para microondas.
 3. Si el queso de la pizza no se derrite lo suficiente, cocíne por algunos segundos más.
 4. Algunas marcas de pizza congelada pueden requerir menor o mayor tiempo de cocción.
 5. Coloque le pizza sin empaque en el plato.

Alitas Picantes



1. Presione el botón de **Alitas Picantes** una vez para 10 pzas precocidas ó dos veces para 15pzas precocidas ó 3 veces para 10 pzas frescas ó 4 veces 15 pzas frescas.

Cuando usted presione **Alitas Picantes** una vez, se mostrará “P10” Después de unos segundos, la pantalla cambiará al tiempo de cocinado y el horno comenzará a cocinar.

* Alitas Picantes

Presione el botón	Menú	Cantidad	Pantalla
Una vez	Alitas Picantes	10 pzas precocidas	P10
Dos veces	Alitas Picantes	15 pzas precocidas	P15
3 veces	Alitas Picantes	10 pzas frescas	F10
4 veces	Alitas Picantes	15 pzas frescas	F15

MENOS, MAS

Para cambiar el cocinado de un toque o el tiempo de cocinado mientras el horno esta en operación, utilice los botones de **MENOS** o **MAS**. (excepto en modo de **DESCONGELAMIENTO**).

Presione el botón **MENOS** ó **MAS** para disminuir o incrementar el tiempo de cocinado de un toque en múltiplos de 10 segundos.

El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo de cocinado de un toque es de 59 minutos 50 segundos.

Presione el botón **MENOS** ó **MAS** para disminuir o incrementar el tiempo de cocinado y el temporizador en múltiplos de 1 minuto.

El tiempo máximo que se puede incrementar el tiempo de cocinado es de 59 minutos.

DETENER EL HORNO MIENTRAS ESTA EN OPERACIÓN

1. Presione el botón **Parar/Borrar**.
 - Usted puede reiniciar el horno presionando el botón **Inicio/+30seg**.
 - Presione el botón **Parar/Borrar** una vez más para borrar todas las instrucciones previas.
 - Usted debe de ingresar nuevas instrucciones.
2. Abra la puerta.
 - Usted puede reiniciar el horno cerrando la puerta y presionando el botón **Inicio/+30seg**.

NOTA: El horno detiene su operación cuando la puerta es abierta.

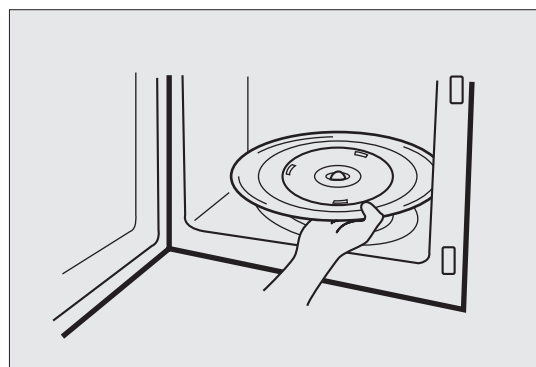
AJUSTAR EL MODO “ZER-ON” “Cero consumo de energía”

1. Presione el botón **Parar/Borrar**.
En pantalla se mostrará “:0”.
2. Presione y mantenga presionado el botón **Parar/Borrar** hasta que la pantalla se apague.
3. Para cancelar el modo de ahorro de energía en modo de espera “ZER-ON” presione y mantenga presionado el botón **ZerON** hasta que la pantalla se encienda y emita un beep.
El horno estará nuevamente disponible para su uso normal.

CUIDADOS DE SU HORNO DE MICROONDAS

Se debe limpiar y retirar de forma regular los depósitos de alimentos del horno. El no mantener el horno limpio puede producir el deterioro de la superficie, lo que afecta de forma negativa al electrodoméstico y que posiblemente se transforme en una situación peligrosa.

- 1** Desconecte el horno antes de limpiarlo.
- 2** Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos se derraman o salpique las paredes del interior del horno, límpielo con un paño húmedo.
- 3** Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos. La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.
- 4** Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.
- 5** Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad. Sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.
- 6** Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.
- 7** El aro giratorio y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido. Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.

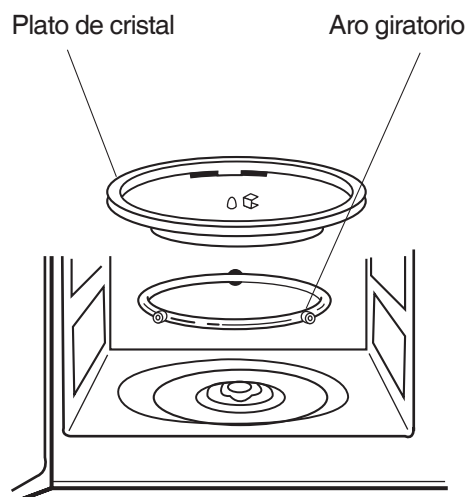


ARO GIRATORIO

- 1** El aro giratorio y la base de la cavidad deben de limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.
- 2** El plato de cristal SIEMPRE debe de colocarse sobre el aro giratorio para cocinar.

PLATO DE CRISTAL

- 1** NO opere el horno sin el plato de cristal.
- 2** NO use ningún otro plato de cristal en este horno.
- 3** Si el plato de cristal está caliente, permita que se enfríe antes de limpiarlo y colocarlo en agua.
- 4** NO cocine directamente en el plato de cristal. (excepto bolsas de palomitas de maíz para microondas).



ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Revisando el siguiente listado, usted podrá evitar una llamada innecesaria al servicio técnico.

*** Si el horno no funciona:**

1. Revise que el cable de alimentación este conectado correctamente.
2. Revise que la puerta este cerrada correctamente.
3. Revise si se ha ajusta algún tiempo de cocinado.
4. Revise si existe energía eléctrica en el suministro eléctrico.

*** Chispas en la cavidad interior:**

1. Revise los utensilios. Contenedores o platos con bordes metálicos no debes ser empleados.
2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no esten rosando las paredes del horno.

Si continúa el problema, contacte al centro de servicio. El listado de centros de servicios se incluyen en nuestra póliza de garantía.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Aunque su horno brinda seguridad, es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Es importante no alterar los bloqueos de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos en la superficie de sellado. Limpie frecuentemente el área de sellado con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta cuando está abierta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si esta dañado, hasta que sea reparado por un servicio técnico autorizado.
4. El horno microondas no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un servicio técnico autorizado.
5. El horno debe ser limpiado regularmente y cualquier depósito de alimento removido.
6. Si el aparato no se mantiene en buen estado de limpieza podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

Es particularmente importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en:

- a. Puerta (torcida).
- b. Bisagra y ganchos (quebrados o sueltos).
- c. Sellado de la puerta y superficie de sellado.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

P: Accidentalmente opere el horno sin comida. ¿Lo habré dañado?

R: Operar el horno sin alimentos en el interior durante un corto período no llega a dañarlo. Sin embargo, no es recomendable hacerlo.

P: ¿Puedo operar el horno sin la bandeja?

R: No. La bandeja debe utilizarse en el horno antes de cocinar algún alimento.

P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está operando?

R: Sí. La puerta puede abrirse en cualquier momento durante la operación. El magnetrón se detiene automáticamente y la energía se desconecta, además, que el tiempo de cocción restante se mantiene hasta que la puerta se cierra y se oprime el botón INICIO.

P: ¿Por qué se acumula vapor en el horno de microondas después de cocinar?

R: La acumulación de humedad es normal que ocurra. Esto sucede, porque la comida produce vapor al cocinarse, y aunque gran parte de este vapor se elimina por el aire que es ventilado, algo de vapor suele permanecer, concentrándose en las superficies frías como lo es la puerta del horno.

P: ¿La energía de las microondas puede traspasar la ventanilla de la puerta?

R: No. La pantalla de metal de la ventanilla hace regresar la energía de las microondas dentro de la cavidad del horno. Los orificios están hechos para permitir el paso de la luz a través de ellos y permitir inspeccionar los alimentos. Pero no dejan pasar la energía.

P: ¿Por qué los huevos explotan?

R: Cuando bate o cocina huevos, la yema puede explotar por el vapor generado dentro de la membrana del huevo. Para prevenir esto, simplemente haga un pequeño orificio con un tenedor antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin hacer orificios en la cáscara del huevo.

P: ¿Por qué se recomienda el tiempo de espera después de haber completado el tiempo de cocción?

R: El tiempo de espera es importante. Cuando se cocina con el microondas, el calor se guarda internamente en los alimentos, no en el horno. Varios alimentos tienen la característica de seguir el proceso de cocción, a pesar de que el alimento fue removido del horno. El tiempo de espera es para

que los alimentos como la carne, tortas y verduras grandes se cocinen internamente, sin ser sobrecocidos por fuera solamente.

P: ¿Qué significa el tiempo de espera?

R: El tiempo de espera significa que el alimento debe ser removido fuera del horno y ser cubierto para que termine su cocción. Esto no permite que los alimentos no se sobrecocinen.

P: ¿Por qué mi horno no cocina tan rápido como lo señala la guía del microondas?

R: Revise su guía del microondas de nuevo, para asegurar que haya seguido al pie de la letra las instrucciones de la guía del microonda y para que verifique que pudo haber causado la diferencia en el tiempo de cocción. El tiempo de cocción y calentamiento son sugeridos, así se previene sobre cocimientos, situación que es común al usar un microondas. Variaciones en el peso, tamaño, forma y dimensiones puede causar tiempos más prolongados de cocción. Use su juicio junto con la información de la guía para verificar si el alimento fue correctamente cocinado como si lo fuera a hacer en una cocina convencional.

P: ¿Puedo operar el horno microondas sin el plato giratorio o poner un plato mas grande?

R: No. Si remueve el plato giratorio va a tener resultados pobre en al cocción. Los platos que pone en el horno deben ser compatibles con el plato giratorio.

P: ¿Es normal que el plato giratorio gire en ambas direcciones?

R: Si, el plato giratorio gira en sentido del reloj o en sentido contrario, dependiendo del ciclo en que se encuentre en el programa de cocción.

P: ¿Puedo hacer palomitas de maíz en el microondas? ¿Como obtengo los mejores resultados?

R: Si; prepare las palomitas de maíz en bolsa siguiendo las instrucciones del fabricante. No use papel o una bolsa normal. Use la "prueba del sonido"; esto quiere decir, detenga el horno cuando la frecuencia de los estallidos de las palomitas sea entre 1 o 2 segundos. No trate de hacer las palomitas no hechas. No prepare palomitas en utensilios de vidrio.

INSTRUCCIONES DE COCINADO

Guía de utensilios

Utilice solamente utensilios aptos para su uso en hornos microondas. Para el cocinado de los alimentos en microondas, las microondas deben ser capaces de penetrar en los alimentos sin ser reflejadas o absorbidas por el recipiente utilizado. Ud. debe de tener cuidado en los utensilios a usar. Aquellos utensilios que están señalados para ser utilizados en microondas, pueden ser utilizados sin riesgo.

La siguiente lista muestra varios utensilios e indica cómo deben ser utilizados en el horno microondas.

Utensilio	Seguro	Comentarios
Papel aluminio	▲	Puede ser usado en pequeñas cantidades para proteger áreas de sobre cocción. Puede producir arco eléctrico si se utiliza cerca de las paredes del horno o si se usa en gran cantidad.
Platos de corteza	●	No caliente por más de 8 minutos.
Porcelana / Loza de barro	●	Son aptos: porcelana, cerámicos, loza de barro enlozado, loza de porcelana, menos la decorada con metal o líneas de metal.
Plástico desechable	●	Algunos alimentos congelados son empaquetados en estos platos.
Empaque de comida rapid • Contenedores de poliestireno • Bolsas de papel • Papel reciclado o adorno metálicos	● × ×	Pueden ser usados para calentar comida. El sobrecalentamiento puede derretir el poliestireno. Pueden incendiarse. Puede causar un arco eléctrico.
Recipiente de vidrio • Bandejas para horno • Vidrios finos • Jarrones de vidrio	● ● ●	Pueden ser usados, a excepción los que tengan adornos metálicos. Pueden ser usados para calentar alimentos ó líquidos. El cristal delicado puede quebrarse o trizarse si se calienta repentinamente. Se debe remover la tapa. Sólo para calentar.
Metal • Platos • Bolsas para congelar	× ×	Pueden causar arco eléctrico o fuego.
Papel • Platos, vasos, servilletas y papel de cocina • Papel reciclado	● ×	Para períodos cortos de cocinado. También para absorber la humedad de los alimentos. Puede ocasionar un arco eléctrico.
Plástico • Contenedores • Film adherente • Bolsas para congelar	● ● ▲	Si es un termo-plástico resistente al calor. Algunos plásticos pueden deformarse o decolorarse a altas temperaturas. Pueden ser usados para retener la humedad. No se deben de tocar el alimento. Tenga cuidado al remover el film, puede salir vapor caliente. Sólo si es apto para hervir y sirve para horno microondas. No debe ser hermético. Pique con un tenedor si es necesario.
Papel encerado o engrasado	●	Pueden ser usados para retener humedad y evitar salpicaduras.

● : Uso recomendado

▲ : Uso limitado

× : Uso no recomendado

USE EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO

Uso general

No intente desactivar ni manipular los elementos de cierre de seguridad. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre.

Límpie el horno con un detergente suave, después enjuague y seque. No utilice nunca polvos ni abrasivos

No someta la puerta del horno a presiones ni a pesos como por ejemplo, que un niño se cuelge de la puerta. El horno podría caer hacia delante y causar daños a su persona y al horno.

Alimentos

Nunca utilice el horno microondas para preparar conservas caseras. El horno no está diseñado para esto. Los conservas en mal estado puede dañar al horno y su consumo puede ser peligroso.

Utilice siempre el tiempo mínimo de cocción de la receta.

Es mejor que le falte cocción a la comida a que esté demasiado cocida. Los alimentos que no sean cocinados por completo se pueden volver a cocinar en el microondas. Sin embargo si están demasiado cocidos, ya no hay nada que hacer.

Caliente con cuidado cantidades pequeñas de alimentos o con bajo contenido en humedad, ya que pueden resecarse, quemarse o encenderse rápidamente.

No caliente huevos con cascara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle.

Las papas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore este tipo de alimentos antes de cocinarlos evitar que exploten.

No utilice el horno si las uniones de la puerta o superficies de cierre se encuentran con problemas. Tampoco si la puerta está torcida o si las bisagras están sueltas o rotas.

No haga funcionar el horno vacío, ya que lo podría dañar.

No intente secar ropa, periódicos ni otros materiales en el horno. Estos podrían causar fuego.

No utilice productos de papel reciclado ya que pueden contener impurezas que podrían causar chispas o fuego durante la cocción.

No golpee el panel de control con objetos duros ya que podría estropear el horno.

No intente freír en el horno microondas.

Siempre permita un tiempo de reposo de al menos 20seg después de que el horno se haya apagado para permitir que la temperatura se distribuya equitativamente y siempre REVUELVA el alimento después de ser calentado.

Para prevenir que los líquidos erupcionen o que sigan hirviendo, revuelva con una cuchara o con un revolvedor de vidrio durante y después de calentarlo.

No descuide el horno mientras prepara palomitas.

No prepare palomitas en bolsa de papel a no ser que sea especial para su uso en microondas.

Los granos se pueden sobrecalentar y provocar fuego. No coloque las bolsas de palomitas para microondas directamente sobre la bandeja del horno. Coloque el paquete sobre un plato apto para microondas, y evitar que la bandeja del horno se caliente en exceso y se agriete.

No exceda el tiempo de cocción estipulado por los fabricantes de palomitas para microondas. El tiempo no produce más palomitas, sino que se puedan quemar o incluso producir fuego. Recuerde que la bolsa de las palomitas y la bandeja pueden estar demasiado calientes.

Retírelas con precaución y utilice guantes o toma ollas.

ARCO ELÉCTRICO ("CHISPAS")

En caso de que se produzcan chispas en el interior del microondas, presione el botón **Parar/Borrar** y corrija el problema.

"Arco eléctrico" es el término que se utiliza para las chispas dentro del horno de microondas.

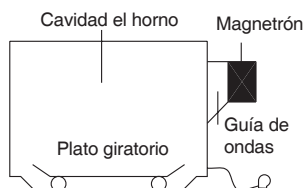
El arco eléctrico se puede producir por:

- Metales o papel aluminio en contacto con las paredes del interior del horno.
- Los metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Papel aluminio que no se amolda a la comida (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Servilletas de papel reciclado que contienen pequeñas piezas metálicas.

PRINCIPIO DE LAS MICROONDAS

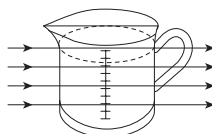
La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se incluyen los radares, la radio, la televisión, los enlaces de las telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

¿COMO COCINAN LAS MICROONDAS?



En un horno de microondas, la electricidad es convertida en microondas por la acción del magnetron.

► TRANSMISIÓN



Las microondas atraviesan los recipientes de cocción para ser absorbidas por las moléculas de agua en los alimentos, todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

► REFLEXIÓN



Las microondas son rebotadas en las paredes y en la puerta de metal.

► ABSORCIÓN



Las microondas hacen que las moléculas vibren causando fricción y a su vez CALOR. Este calor cocina los alimentos. Las microondas son atraídas por las partículas de grasa y azúcar, los alimentos con alto contenido de estas partículas se cocinan rápidamente.

Las microondas pueden penetrar a una profundidad de 4-5cm (1 1/2-2 pulg) y como el calor se propaga a través de los alimentos por conducción, justo como en hornos tradicionales, los alimentos se cocinan de adentro hacia afuera.

TABLA DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO		MEDIDAD DE VOLUMEN		MEDIDAS EN CUCHARADAS	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1,25 ml	1/4 tsp
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2,5 ml	1/2 tsp
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 tsp
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 tbsp
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 Taza	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 Pinta	= 16 fl.oz. (RU 20 fl.oz.)	= 480 ml (RU 560 ml)
1 Cuarto	= 32 fl.oz. (RU 40 fl.oz.)	= 960 ml (RU 1120 ml)
1 Galón	= 128 fl.oz. (RU 160 fl.oz.)	= 3840 ml (RU 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCCIÓN

TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, como por ejemplo las papas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las papas asadas en papel aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan de unos 10 a 15 minutos, mientras que las papas asadas necesitan de 5 minutos. Otros alimentos como carne, verduras o pescados preparados necesitan de 2 a 5 minutos de reposo. Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a colocarlos en el horno en modo de cocción por un tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como frutas y verduras, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo las papas hervidas. Por ello, los tiempos de cocción varían. Los ingredientes secos, como el arroz o la pasta, pueden secarse durante el almacenamiento, por esto los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

Los alimentos porosos y esponjosos se calientan más rápido que los alimentos densos y pesados.

PELÍCULA PLÁSTICA

El papel plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida o más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuanto más frío está un alimento, más tarda en calentarse. Los alimentos que están en el refrigerador, tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben revolverse antes de calentarse y mientras se están calentando. En especial, el agua debe revolverse antes y durante su calentamiento. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos.

DAR VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DISPOSICIÓN

Los alimentos en porciones, como por ejemplo, el pollo o cerdo, deben colocarse en un plato de forma que las partes más gruesas estén en la parte exterior.

CANTIDAD

La cocción de cantidades pequeñas es siempre más rápida que la cocción de cantidades grandes. Sucede lo mismo si deseamos calentar comidas.

PERFORAR

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará acumulación de vapor durante la cocción. Por ello se deben perforar o quitar la piel antes de cocerlos para permitir la salida del vapor. Entre dichos alimentos se encuentran los huevos, las papas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.

CUBRIR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con papel plástico o con una tapa. Cubra los pescados, verduras cocidas y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas ni las papas hervidas.

GUÍA DE DESCONGELADO

- ▶ No descongele carne cubierta. La cobertura podría propiciar la cocción. Retire siempre el envoltorio exterior y la bandeja.
Utilice sólo contenedores aptos para microondas.
- ▶ Empiece el descongelado de aves enteras con la parte de la pechuga hacia abajo. Empiece el descongelado de la carne asada con la parte con grasa hacia abajo.
- ▶ La forma de los alimentos congelados afecta al tiempo de descongelado. Los bloques de alimentos rectangulares y con poco grosor se descongelan más rápido que los bloques más grandes.
- ▶ Una vez transcurrido 1/3 del tiempo de descongelado, revise el estado de los alimentos. Quizás en ese momento desee dar vuelta, separar, reordenar o retirar las partes descongeladas.
- ▶ Durante el descongelado, el horno le indicará el momento de dar vuelta a los alimentos. Entonces abra la puerta del horno y compruebe su estado y vuelva a cerrar la puerta. Siga las siguientes indicaciones para obtener un óptimo resultado en el descongelado.
- ▶ Una vez terminado el descongelado, los alimentos deben de estar fríos pero no duros. Si aún quedan partes heladas, continúe con un poco más el descongelado o deje reposar los alimentos unos minutos. Tras el descongelado deje reposar los alimentos entre 5 y 60 minutos; de aún quedar partes heladas. Las aves y los pescados pueden ponerse bajo agua potable hasta que estén descongelados.
- ⇒ **Voltear.** Asados, costillas, aves enteras, pechuga de pavo, salchichas, bistecs o chuletas.
- ⇒ **Acomodar.** Bistecs, chuletas, hamburguesas, carne picada, pollo, mariscos y trozos de carne para asados.
- ⇒ **Cubrir.** Con pedazos de papel aluminio proteja las partes delgadas o los extremos de alimentos de formas no uniformes como las alitas de pollo. Para evitar que se produzcan chispas, deje al menos una distancia de 2.5 cm entre el papel aluminio y las paredes del horno.
- ⇒ **Remover.** Para evitar la cocción hay que retirar del horno las partes descongeladas. Ello puede acortar el tiempo de descongelamiento con un peso inferior a 1350 grs.

TABLA DE DESCONGELADO

Pieza y Peso	Tiempo de descongelado	Tiempo de reposo	Consejos
TERNERA Carne picada de vacuno 1 lb./450g	7-9 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
Carne para estofado 1 1/2 lbs./675g	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Empanada 4(4oz./110g)	6-8 min.	15-20 min.	Volteé a la mitad del tiempo.
CERDO Costillas 1 lb./450g	7-9 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Chuletas 4(5oz./125g)	8-10 min.	25-30 min.	Separe y volteé una vez.
Carne molida 1 lb./450g	7-9 min.	15-20 min.	Separe y retire las porciones descongeladas con un tenedor.
AVES Pollo entero 2 1/2 lbs./1125g	18-20 min.	45-90 min.	Colóquelo hacia abajo. Volteé a la mitad Si es necesario, cúbralo.
Pechugas de pollo 1 lbs./450g	7-9 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
Pollo para freír (cortado) 2 lbs./900g	14-16 min.	25-30 min.	Separe y reordene una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lbs./675g	10-12 min.	15-30 min.	Separe y reordene una vez.
PESCADOS Y MARISCOS Pescado entero 1 lb./450g	6-8 min.	15-20 min.	Volteé a la mitad del tiempo. Si es necesario, cúbralo.
Filetes de pescado 1 1/2 lb./675g	9-11 min.	15-20 min.	Separe y volteé una vez
Camarones 1/2 lb./225g	3-4 min.	15-20 min.	Separe y volteé una vez

* Los tiempos son aproximados debido a que varía la temperatura de congelado.

TABLA DE COCINADO Y RECALENTADO

Tabla de cocinado

Alimento	Nivel de potencia	Tiempo de cocción por lb./450g	Instrucciones especiales
CARNE Corte - Hueso - Medio - Bien cocido Puerco con hueso Tocino	P-80 P-80 P-80 P-HI P-HI	7-9 min. 8-10 min. 10-12 min. 11-14 min. 8-10 min.	- La carne y las aves deben retirarse del refrigerador por lo menos 30 minutos antes de cocinarla. - Siempre deje a la carne y las aves cubiertas después de la cocción.
AVES Pollo entero Pollo en trozos Pechuga (con hueso)	P-HI P-80 P-80	7-9 min. 5-7 min. 6-8 min.	
PESCADO Filetes de pescado Pescado entero, preparado y limpio Trucha limpia y preparada Filetes de salmón	P-HI P-HI P-HI P-HI	4-6 min. 4-6 min. 5-7 min. 5-7 min.	- Añada un poco de aceite, manteca o agregue 15~30ml(1-2 tbsp) de jugo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar el pescado y cubralo de la cocción.
NOTA : Los tiempos especificados arriba deben considerarse únicamente como una referencia. Pudiendo variar según el gusto y las preferencias de cada persona. Así mismo, los tiempos pueden variar debido a la forma, al tamaño y a la composición de los alimentos. La carne, aves y pescados deben ser descongelados antes del cocinado.			

Tabla de recalentado

- La comida de bebe de tener un cuidado especial antes de servir para evitar quemaduras.
- Cuando caliente alimentos con empaque, siga las instrucciones cuidadosamente.
- Si congela alimentos frescos, recuerde que deben ser descongelados antes de seguir las instrucciones de calentamiento del empaque. Se recomienda poner una nota para los demás miembros de la casa para que lo recuerden también.
- Recuerde retirar los alimentos de empaques de metal antes de calentar.
- Alimentos fríos (refrigerados) toman más tiempo para calentarse que alimentos que están a temperatura ambiente.
- Todos los alimentos se deben calentar utilizando la potencia total del horno.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida de bebe 128g (frasco)	20-30 seg	Coloquela en un tazón pequeño. Revuelva una o dos veces durante el recalentado. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Leche de bebe 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	20-30 seg 30-40 seg	Revuelva bien y coloquelo en una botella esterilizada. Antes de servir, revise la temperatura cuidadosamente.
Sandwich o bollo 1 pieza	20-30 seg	Envuelva en papel y coloquelo en un plato para microondas. *Nota : NO use papel reciclado.
Lasagna 1 porción (10 1/2 oz./300g)	4-6 min	Coloque la lasagna en un plato para microondas. Cubra con una envoltura de plastico y ventile.
Guisado 1 taza 4 tazas	1 1/2-3 min 4-6 min	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Pure de papa 1 taza 4 tazas	1 1/2-2 min 6-8 min	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Frijoles 1 taza	1 1/2-2 min	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.
Ravioles o pasta en salsa 1 taza 4 taza	2-3 min 5-8 min	Cocine en un recipiente para microondas. Mezcle una vez a la mitad del cocinado.

TABLA DE VEGETALES

Use recipientes de cristal con tapa. Agregue 30-45ml de agua fría (2-3 tbsp) por cada 250g a menos que otra cantidad sea recomendada - vea la tabla. Cocine con tapa para un menor tiempo - vea tabla. Continúe con el cocinado hasta tener el resultado deseado. Revuelva una vez durante y después del cocinado. Agregue sal, especias o mantequilla después del cocinado. Cubra durante el tiempo de reposo por 3 minutos. Consejo: corte los vegetales en piezas pequeñas. Las piezas pequeñas se cocinan rápidamente. Todos los vegetales se deben de cocinar a máxima potencia (P-HI).

Guía de cocinado para vegetales frescos

Vegetales	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare de acuerdo al tamaño. Acomode los tallos al centro.
Brócoli en rodajas	1/2 lb./250g	3-4 min	Agregue 60-75ml(5-6tbsp.) de agua.
Zanahoria	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las zanahorias en rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	2-3 min 4-6 min	Prepare de acuerdo al tamaño. Corte en racimos grandes. Acomode los tallos al centro.
Calabaza	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las calabazas en rodajas. Agregue 30ml(2tbsp.) de agua o un poco de mantequilla. Cocine hasta estar tierno.
Berenjenas	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las berenjenas en trozos pequeños y rocíe 1 cucharada de jugo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte los puerros en rodajas pequeñas.
Hongos	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	1 1/2-2 min 2-4 min	Prepare hongos enteros o en trozos pequeños. No agregue agua. Rocíe jugo de limón. Rocíe sal y pimienta y permita que escurran antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	2-3 min	Corte las cebollas en rodajas o en mitades. Agregue solo 15ml (1tbsp) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	2-4 min	Corte el pimiento en trozos pequeños.
Papas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 7-9 min	Pele las papas y corte en trozos pequeños de similar tamaño, en mitades o en cuartos.
Nabo	1/2 lb./250g	4-6 min	Corte los nabos en cubos pequeños.

Guía de cocinado para vegetales congelados

Vegetales	Peso	Tiempo	Instrucciones
Espinacas	0.3 lb./125g	1 1/2-2 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.
Brócoli	1/2 lb./250g	3-4 min	Agregue 30ml(2tbsp.) de agua fría.
Chicharos	1/2 lb./250g	3-4 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.
Frijoles	1/2 lb./250g	4-5 min	Agregue 30ml(2tbsp.) de agua fría.
Vegetales mixtos (zanahoria/chicharos/maiz)	1/2 lb./250g	3-4 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.
Vegetales mixtos (Estilo chino)	1/2 lb./250g	4-5 min	Agregue 15ml(1tbsp.) de agua fría.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25 g de mantequilla;
1 cebolla mediana en trozos;
1 zanahoria y 1 papa grandes en trozos;
800g de tomate en trozos en lata;
Jugo y la cáscara rallada de una naranja pequeña;
900ml de caldo de verduras caliente;
sal y pimienta al gusto;

1. Derrita la mantequilla en un recipiente grande a nivel alto durante 1 minuto.
2. Añada los trozos de cebolla, zanahoria y papas y cocine en P-HI por 4-5 minutos. Revuelva a la mitad del tiempo de cocinado.
3. Añada los tomates, el jugo de naranja, la cascara de naranja rallada y el caldo de verduras. Mézcle bien. Agregue sal y pimienta al gusto. Cubra el recipiente y cocine en P-HI por 14 min. Revuelva 2 o 3 veces durante el cocinado, hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Licue y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, en rodajas;
1 cucharada de aceite de maíz;
50 g de harina blanca;
1,2 litros de caldo caliente de carne o de verduras;
sal y pimienta al gusto;
2 cucharadas de perejil picado;
4 rebanadas gruesas de pan francés;
50 g de queso rallado;

1. Ponga la cebolla en un recipiente untado con aceite. Mezcle bien y coloque un nivel de potencia alto durante 2 minutos.
2. Revuelva la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Agregue sal y pimienta y añada perejil.
3. Cubra el recipiente y cocine a P-70 por 16 min.
4. Vierta la sopa en un recipiente, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Cocine a P-70 por 30 seg, hasta que el queso se derrita.

VEGETALES FRITOS

1 cucharada de aceite de girasol;
2 cucharadas de salsa de soya;
1 cucharada de jerez;
2,5 cm de raíz de jengibre pelada y finamente rallada;
2 zanahorias medianas cortadas en tiras delgadas;
100 g de champiñones en trozos;
50 grs. de col;
100 grs. de guisantes;
1 pimienta rojo, sin semillas y cortado a finas tiras;
4 cebollas tiernas en trozos;
100 g de castañas en agua en lata cortadas en rodajas;
1/4 de col china cortada en rodajas;

1. Coloque aceite, salsa de soya, jerez, gengibre, ajo y las en un recipiente grande y mezcle bien.
2. Cubra y cocine en P-HI por 4-5 min. revuelva una vez.
3. Añada los champiñones, col, guisantes, pimienta roja, cebollas tiernas, castañas de agua y la col china. Mezcle bien.
4. Cocine en P-HI por 5-6 min hasta que los vegetales estén tiernos. Revuelva 2-3 veces durante el cocinado.

Esta mezcla de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO DULCE

4 pechugas de pollo sin hueso;
2 cucharadas de miel;
1 cucharada de mostaza;
1/2 cucharadita de estragón seco;
1 cucharada de puré de tomate;
150 ml de caldo de pollo;

1. Coloque las pechugas de pollo en una cacerola.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. Cocine en P-HI por 10-11 min. Acomode y cubra el pollo con la salsa dos veces durante el cocinado.

BLUE CHEESE CON CEBOLLINES ASADOS

2 papas para asar (aprox. de 250g c/u);
50 g de mantequilla;
100 g de queso en trozos;
1 cucharada de cebollines frescos en trozos;
50 g de champiñones en rodajas;
Sal y pimienta al gusto;

1. Perfore cada papa en varios lugares. Cocine en P-HI por 10-11 min. Coloque la pulpa en un recipiente, agregue mantequilla, cebollines, hongos, sal y pimienta. Mezcle bien.
2. Coloque la mezcla sobre la piel de las papas y colóquelas en un plato en la bandeja del horno.
3. Cocine en P-50 por 8 min.

SALSA BLANCA

25 g de mantequilla;
25 g de harina;
300 ml de leche;
Sal y pimienta al gusto;

1. Coloque la mantequilla en un recipiente y cocine en P-HI por 30 seg, hasta que se derrita.
2. Revuelva en la harina y bata la mezcla en la leche. Cocine en P-HI por 3-4 min revuelva cada 2 min hasta que este espeso y líquido.
Agregue sal y pimienta al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675 g de fresa;
3 cucharadas de jugo de limón;
675 g azúcar en polvo;

1. Coloque las fresas y el jugo de limón en un recipiente grande, cocine en P-HI por 4 min o hasta que las frutas estén blandas. Agregue azúcar y mezcle bien.
2. Cocine en P-70 por 24-28 min hasta llegar al punto de consistencia, revuelva cada 4-5 min.
3. Sirva en frascos halientes y limpios. Cubra, selle y etiquete el frasco.

** Punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, sirva 1 cucharada de mermelada en un plato frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando se arruga.*

PAN EN MICROONDAS

100 g de margarina;
100 g de azúcar;
1 huevo
100 g de harina de repostería tamizada;
2-3 cucharadas de leche;

1. Recubra el fondo del recipiente de 20 cm (8") con papel de horno antiadherente.
2. Bata la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta en la harina tamizada alternadamente con la leche.
3. Vierta en el contenedor preparado. Cocine a P-HI por 3-4 min hasta que una brocheta salga limpia.
4. Deje reposar el pastel por 5 min antes de sacarlo del recipiente.

OMELETS

15 g de mantequilla;
4 huevos;
6 cucharadas de leche;
Sal y pimienta;

1. Bata los huevos y la leche juntos.
2. Coloque mantequilla en un plato. Cocine a P-HI por 30 seg hasta que se derrita.
3. Vierta la mezcla de huevo con leche en el plato. Cocine a P-HI por 1:30 min. Bata y cocine de nuevo a P-HI por 1 minuto.

HUEVOS REVUELTOS

15 g de mantequilla;
2 huevos;
2 cucharadas de leche;
Sal y pimienta;

1. Derrita la mantequilla en un recipiente cocinando a P-HI por 30 seg.
2. Agregue huevos, leche, sazone y mezcle bien.
3. Cocine a P-HI por 2:30 min, revuelva cada 30 seg.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada en cubos;
1 ajo triturado;
1 cucharadita de aceite;
200 g de tomate en trozos enlatado;
1 cucharada concentrado de tomate;
1 cucharadita de hierbas aromáticas;
225 g de carne picada de ternera;
Sal y pimienta;

1. Coloque la cebolla, ajo y aceite en una cacerola y cocine a P-HI por 1:30 min o hasta que la cebolla este tierna.
2. Coloque todos los demás ingredientes en la cacerola. Revuelva bien.
3. Cubra y cocine en P-HI por 4 min después a P-50 por 8-12 minu o hasta que la carne este cocida.

IMPORTADO Y/O DISTRIBUIDO POR:

DONGBU DAEWOO ELECTRONICS MEXICO S.A. DE C.V.
ALCE BLANCO No 36 FRACC. INDUSTRIAL ALCE BLANCO,
NAUCALPAN, ESTADO DE MÉXICO, C.P. 53370, MÉXICO
CALL CENTER: (55) 1165-8118 LADA 01 800 2002882

HECHO EN CHINA